

**PENGARUH LATIHAN *ROPE SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BULUTANGKIS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Syarat dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Fisioterapi

Oleh:

RIAN AGUSTIAN

J120181100

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ROPE SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BULUTANGKIS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Rian Agustian

J120181100

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK: 748

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ROPE SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BULUTANGKIS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh:

RIAN AGUSTIAN

J 120 181 100

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 07 Februari 2020**

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc

NIK: 748

Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc
2. Totok Budi Santoso, S.Fis.,Ftr.,M.PH
3. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes



**Menyetujui,
Ka.Prodi Fisioterapi**



Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc

NIK. 748

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Murdazimah, SKM.,M.Kes

NIK: 786

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rian Agustian
NIM : J120181100
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Pengaruh Latihan *Rope Skipping* Terhadap
Peningkatan Kelincahan Pada Anggota UKM Bulutangkis Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 13 Januari 2020

Penulis



Rian Agustian

MOTTO

“ Allah SWT adalah sebaik-baiknya penolong dan petunjuk bagi hambaNya”

“Nabi Muhammad SAW adalah sebaik-baiknya panutan bagi pengikutnya”

“Jadikan kelebihanmu sebagai penutup kekuranganmu”

“No pain, no succes and All need proces”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji syukur bagi Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya dan atas ridho-Nya dari kedua orang tua serta doa dari keluarga akhirnya saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu dengan penuh bahagia saya khaturkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan pertolongan-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan bisa melewati serangkaian proses dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu yang telah memberikan ridho dan doanya kepada saya untuk melanjutkan jenjang pendidikan ke Sarjana.
3. Kakak dan Ayukku yang telah memberikan dukungan serta membantu dalam biaya pendidikan.
4. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan secara tulus hati sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji syukur bagi Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Rope Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc selaku Ka. Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus menjadi dosen pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
4. Bapak/Ibu Dosen, seluruh staf dan Civitas Akademika Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Bapak, Ibu, Kakak, Ayuk, dan Nyai yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan serta fasilitas dalam bentuk apapun.
6. Anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta terkhusus kepada Bagus selaku ketua UKM.

7. Teman - teman mahasiswa program studi S 1 Fisioterapi Trasfer Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018.
8. Teman - teman satu bimbingan dan satu perjuangan.
9. Teman-teman satu Kost Petra terkhusus kepada Rizky Kurniawan, dan
10. Teman-teman secerita

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 13 Januari 2020

Rian Agustian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
B. Tinjauan Teori	6
1. Bulutangkis	6
2. Kelincahan	8
3. <i>Rope Skipping</i>	10
C. Kerangka Berpikir	18
D. Kerangka Konsep	19
E. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	22

1. Kriteria Inklusi	22
2. Kriteria Eksklusi	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Konseptual.....	23
F. Definisi Operasional	24
G. Jalannya Penelitian.....	26
H. Teknik Analisa Data	26
1. Uji Normalitas.....	27
2. Uji Pengaruh	27
3. Uji Beda Pengaruh	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian	28
1. Gambaran Umum.....	28
2. Karakteristik Responden.....	29
3. Analisa Data.....	32
B. Pembahasan	34
1. Karakteristik Usia Responden	34
2. Pengaruh <i>Rope Skipping</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan	35
3. Pengaruh Konvensional Terhadap Peningkatan Kelincahan	36
C. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis.....	7
Gambar 2.2 Hexagon Test.....	10
Gambar 2.3 Pengukuran Pajang Tali Rope Skipping.....	11
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	18
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai Hexagon Test	10
Tabel 2.2 Program Latihan Rope Skipping.....	14
Tabel 3.1 Agenda Penelitian	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia.....	29
Tabel 4.2 Hasil Statistik Usia.....	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Pre-Post test Kelincahan.....	30
Tabel 4.4 Hasil Statistik Nilai Pre-Post test Kelincahan.....	31
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.6 Uji Pengaruh	33
Tabel 4.7 Homogenitas	33
Tabel 4.8 Uji Beda Pengaruh	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Ethical Clearance Letter* (Surat Kelaikan Etik)

Lampiran 2 Protokol Penelitian

Lampiran 3 Protokol Penanganan Cidera

Lampiran 4 Program Latihan *Rope Skipping*

Lampiran 5 Surat Enumerator

Lampiran 6 *Informed Consent*

Lampiran 7 Hasil Analisis Data Statistik SPSS

Lampiran 8 Dokumentasi

**PENGARUH LATIHAN *ROPE SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA ANGGOTA UKM BULUTANGKIS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh secara sistematis dan terencana dengan baik yang bertujuan baik untuk mempertahankan kualitas hidup, meningkatkan kesehatan jasmani dan untuk mencapai suatu prestasi. Di Indonesia sendiri ada banyak cabang olahraga di antaranya ialah olahraga Bulutangkis. Kunci dari keberhasilan dalam permainan Bulutangkis adanya pukulan cepat, kuat dan terukur serta gerakan kaki yang lincah. Kelincahan teramat diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis agar dapat bergerak secara cepat tanpa hilangnya keseimbangan pada tubuhnya. Latihan yang bisa meningkatkan kelincahan pada pemain bulutangkis adalah *Rope Skipping*. **Tujuan Penelitian:** Untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Rope Skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini berjenis *quasi experimental* dengan pola penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *control group*. Cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 30 orang, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang. Pada kelompok perlakuan diberikan latihan *rope skipping* dan pada kelompok kontrol diberikan latihan teknik dalam bermain. Untuk mengetahui kelincahan pada kedua kelompok, peneliti menggunakan alat ukur *Hexagon Test*. **Hasil:** Uji normalitas *Shapiro Wilk Test* didapatkan hasil data berdistribusi normal, yaitu nilai $p < 0,05$ pada kedua kelompok. Uji pengaruh *Paired Sample T-test* pada nilai *pre-post test* kedua kelompok menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $< T$ -hitung, perlakuan ($0,000 < 36,852$) dan kontrol ($0,000 < 29,369$), yang berarti terdapat pengaruh secara signifikan antara nilai *pre-post* masing-masing kelompok. Uji beda pengaruh *Mann-Whitney Test* pada nilai selisih *pre-post test* terhadap kedua kelompok memperlihatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$, yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak dengan penjelesan adanya perbedaan secara signifikan antar kedua kelompok, yaitu perlakuan dan kontrol. **Kesimpulan:** Hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan *Rope Skipping* secara statistik memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Kata Kunci: *Rope Skipping*, Kelincahan, *Hexagon Test*.

**THE EFFECT OF ROPE SKIPPING TRAINING ON INCREASING
AGILITY IN MEMBERS OF THE BADMINTON UKM
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY**

ABSTRACT

Background: Sport is a series of systematic and well-planned body movements that aim both to maintain quality of life, improve physical health and to achieve an achievement. In Indonesia, there are many sports including Badminton. The key to success in the game of Badminton is fast, strong and measurable punches and agile foot movements. Very agility is needed by a badminton player to be able to move quickly without losing balance on his body. Exercise that can increase agility in badminton players is Rope Skipping. **Research Purpose:** To see whether there is an effect of Rope Skipping training on increasing agility in members of the Badminton University of Muhammadiyah University of Surakarta. **Method:** This research is a quasi-experimental type of research using pre-test and post-test with a control group. How to take samples using purposive sampling. The number of samples that met the criteria amounted to 30 people, divided into two groups, namely the treatment group of 15 people and the control group of 15 people. The treatment group was given rope skipping training and the control group was given technical training in play. To find out the agility in both groups, researchers used the Hexagon Test. **Results:** Shapiro Wilk normality test showed that the data were normally distributed, ie $p < 0.05$ in both groups. The effect of Paired Sample T-test on the pre-post test scores of both groups shows the Sig. (2-tailed) $< T\text{-count}$, treatment ($0,000 < 36,852$) and control ($0,000 < 29,369$), which means there is a significant influence between the pre-post values of each group. The different test of the Mann-Whitney Test effect on the pre-post test difference in the two groups showed a p-value of $0,000 < 0.05$, which means that H_a was accepted and H_o was rejected by explaining a significant difference between the two groups, namely treatment and control. **Conclusion:** The results showed that the Rope Skipping exercise statistically had an effect on increasing agility.

Keywords: Rope Skipping, Agility, Hexagon Test.